

ITALIENISCHE „WIE REIS“-PFANNE



Unser biozentrale Wie Reis Kichererbse sieht herkömmlichem Reis zum Verwechseln ähnlich, dabei handelt es sich um eine proteinreiche Alternative aus gemahlener Kichererbse. Eric von [@mytypeofhealth](https://www.instagram.com/mytypeofhealth) hat damit eine italienisch angehauchte "Wie Reis"-Pfanne gekocht.



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Arbeitszeit
20 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen:

- 100 g biozentrale Wie Reis Kichererbse
- 1 Tomate
- 1 gelbe Paprika
- 15 schwarze Oliven
- 0,5 Zwiebel
- 2 EL biozentrale Natives Olivenöl Extra
- Kräuter & Gewürze nach Wahl
- Pinienkerne

Zubereitung

1. Wie Reis Kichererbse in einer Pfanne kochen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Das überschüssige Wasser abgießen.
2. Den Wie Reis in der Pfanne etwas zur Seite schieben und die gehackte Zwiebel dazwischen in Öl anbraten.☒
3. Anschließend Tomate, Paprika und Oliven hinzugeben.☒
4. Wenn alle Zutaten gut angebraten sind, alles miteinander vermischen.
5. Kräuter und Gewürze hinzugeben. Wer mag kann ein paar geröstete Pinienkerne dazugeben.☒

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!